

近期天气为何时冷时热

“前一天刚入春,后一天又得过冬了!”最近不少网友吐槽,反复变化的天气“翻脸”比翻书还快。近期天气忽冷忽热是什么原因?

“1月底以来我国出现了比较明显的冷空气活动,尤其是1月23日至27日出现了一次大范围寒潮天气过程,之后又有两股冷空气接连影响我国。”中央气象台首席预报员周宁芳说,因此大家有忽冷忽热的感觉,尤其在北方地区气温偏低的幅度更加明显。

周宁芳分析称,冷空气活跃和强度增强与中高纬的环流形势有直接关系。1月底以来,亚欧中高纬环流呈现西高东低的分布态势,西伯利亚高压增强、东亚槽加深,有利于西伯利亚的冷空气直接南下影响我国。未来一段时间,我国环流形势将由前期经向型向纬向型调整,冷空气势力逐步减弱。但我国还处在冬春季转换阶段,冷空气活动

较为频繁。

不少公众有疑问,不断遭遇冷空气是有“倒春寒”了吗?

事实上,在气象上当连续5天的日平均气温稳定在10℃以上时,才标志着春天正式来临。我国幅员辽阔、气候多样,从北到南、从东到西,每个地方真正进入春天都有各自的时间表。

根据统计数据,以省会城市为例,较早在2月入春的有昆明、南昌等;大部分省会城市都在3月份入春,如成都、长沙、武汉;还有一些省会城市入春较晚,要到4月份,如哈尔滨、拉萨、西宁。

而“倒春寒”是指春天受较强冷空气影响,气温下降较快,前暖后冷造成大范围农作物受冻害的天气过程,通常出现在3月中旬至4月。在气象学上,“倒春寒”有一定标准,如江南地区连续3天的日均气温低于12℃,或连续5天低于14℃。

都说“春天孩儿面,一天变三变”,春季天气忽冷忽热,前期

回暖明显可能紧接着又剧烈降温。中央气象台首席预报员方翀表示,春季是冷暖空气交汇的季节。冷空气此消彼长,冷空气加强时气温就会降低,但总体还是处于逐步升温过程。因此,天气忽冷忽热属于正常现象。

中央气象台发布的中期天气预报显示,未来10天影响我国的冷空气活动频繁但势力不强,北方地区气温起伏,江南西部及西南部分地区降水偏多。

“乍暖还寒”之下,专家提示,公众外出需适时调整着装,特别推荐“洋葱式穿衣法”,像洋葱一样一层一层穿搭,根据不同温度和环境穿脱。此外,北方地区的沙尘天气和南方的阴雨天气将逐渐增多,大家要及时关注临近天气预报预警信息。此时段空气干燥,易引发呼吸道疾病,建议多喝水、补充维生素、做好通风。

(新华社北京2月13日电 记者 黄垚)

西安市解除重污染天气橙色预警

本报讯(记者 白玢珑)记者昨日获悉,西安市于2月13日18时起解除重污染天气Ⅱ级应急响应。

据悉,按照西安市气象台与

西安市环境监测站的预测会商:2月13日至15日,受气流扰动,扩散条件略有好转,预计西安市空气质量逐步改善,可持续36小时及以上达到轻度污染及以下级别,满足解除预警的相关规定。

按照《西安市重污染天气应急预案(2024年修订)》中重污染天气预警解除的规定,西安市生态环境保护委员会办公室于2月13日18时起解除重污染天气橙色预警,同步终止重污染天气Ⅱ级应急响应。

陕西2地入选国家特殊教育改革实验区

本报讯(记者 郭妍)2月11日,记者从省教育厅获悉:教育部近日公布61个国家特殊教育改革实验区名单,西安市雁塔区、宝鸡市眉县位列其中。

省教育厅相关部门负责人介绍,根据教育部要求,实验区的任

务包括拓展特殊教育学段服务、扩大特殊教育服务对象、强化特殊教育质量建设、加强数字教育资源建设等4个方面,建设周期一般为3年。

实验区建设中将聚焦探索建立从学前到高中以上全学段衔接

的特殊教育体系;聚焦联合高校、科研机构对特殊需要儿童开展教育教学研究及试点工作;聚焦深化课程教学改革,加强特殊教育课程教学研究人才队伍及教研体系建设;聚焦推进特殊教育智慧校园、智慧课堂建设等。

碑林区2025年“春风行动”专场招聘会举行 78家用人单位提供1151个岗位

本报讯(记者 吴昌永)2月11日下午,碑林区人社局聚力“民生改善”攻坚,坚决打好稳就业促增收硬仗,联合碑林区退役军人事务局、区总工会、团区委、区妇联、区残联以及张家村街道办事处,在南二环印象城广场举办了2025年碑林区“春风行动”专场招聘会。

招聘会现场,比亚迪第十五事业部-空调工厂、西安顺丰速运有限公司、陕西伊利乳业有限责任公司等78家用人单位提供了1151个岗位,吸引了众多求职者前来应聘。现场设置了多个招聘区域,企业招聘展位整齐排列,每个展位上都摆放着详细的岗位信息和企业介绍。除了线下招聘,活动还通过线上直播带岗的形式,扩大了招聘活动的覆盖面,让更多无法到现场的求职者也能参与其中,提升了求职体验。

同时,招聘会现场还设立了政策咨询区、职业指导区和岗位推荐区,为求职者提供全方位的就业服务。工作人员耐心为求职



招聘会现场。本报记者 吴昌永 摄

者讲解就业扶持政策、培训政策,帮助他们了解就业市场动态,提升就业技能,增强就业竞争力。

据悉,当天的招聘会吸引了600余名求职者前来应聘,企业收到简历233份,现场达成初步就业意向96人。许多求职者表示,此次招聘会岗位选择丰富,企业质量高,为他们提供了很好的就业机会。特别是针对就业困难人员群体,招聘会提供了精准的就业

帮扶,通过一对一职业指导、岗位推荐等方式,帮助他们实现就业。

此次招聘会不仅为求职者提供了丰富的就业机会,也为企业发展提供了有力的人才支持。下一步,碑林区人社局将继续加大就业服务力度,持续开展各类招聘活动,落实就业创业扶持政策,为劳动者和企业搭建更加高效、便捷的对接平台,助力碑林区经济社会高质量发展。

为肠胃减压 节后清淡食品受欢迎



前来吃凉皮的顾客排起了队。本报记者 马昭 摄

本报讯(记者 王嘉)过节期间,大鱼大肉、各种硬菜轮番下肚,难免给肠胃带来负担。最近一段时间,注重养生的人们纷纷开始调整饮食,解腻开胃的清淡食品备受欢迎。

“我自制的轻食沙拉里的食材都是新鲜的,而且搭配合理,既有蔬菜、水果,又有蛋白质,健康又美味。”在高新区一家科技企业上班的王女士说,从春节后上班开始,她调整饮食,轻食成了她的首选,时间充足的情况下都会自己动手制作午餐带到公司。

沙拉、三明治、藜麦、谷物碗……记者走访线下门店发现,如今的轻食正走向精细化,在控制热量的同时,还讲究肉、菜、水果等营养均衡。2月13日中午,记者在大差市一家轻食店看到,数十个制作好的外卖餐食被摆放在餐台上,不时有外卖骑手进店取餐,店内员工一刻不停地制作着餐品。“最近这两天比平时的顾客多一些,沙拉比较受欢迎。”店里的服务员说道。记者在这家店的菜单上看到,沙拉的基底包含生菜藜麦、生菜紫甘蓝、意面土豆等品类。除了沙拉,还有低卡爽口荞麦面、杂粮饭、全麦吐司等。

采访中记者发现,除了轻食外,爽口的凉皮和清淡的菠菜面也很受欢迎。中午,在雁塔路上的一家米皮店,购买米皮的顾客排起了队,从店内出来的顾客手里提着打包的米皮。“元宵节过完了,年也就过完了,这一段时间大鱼大肉吃得多,就想吃

点儿爽口的。咱老陕的米皮最可口,我和老伴儿连着两天中午过来吃了。”在店内就餐的孙大爷说道。

“给我称点儿萝卜粒,再来点儿腌黄瓜。”临近中午,市民郑女士走进丰禾路上的菜市场,直奔售卖酱菜的店铺进行选购。她告诉记者,过年期间各种聚会不断,感觉有点吃不消,赶快过来买点爽口开胃的酱菜调剂一下。记者看到,柜台里各种酱菜琳琅满目,从传统经典的老咸菜,到口味各异的酱菜,应有尽有。店老板告诉记者,一些上年齡的人吃饭比较简单,过年期间饮食丰富,年后就想着这口简单的味道,所以会来买一点儿。

陕西省营养学会的专家指出,节后饮食调整要做到清淡饮食,减少油脂、糖分和盐分的摄入。多吃蔬菜,它们富含膳食纤维,既能增加饱腹感,又能促进肠道蠕动,帮助排出体内毒素。像菠菜、西兰花、芹菜等都是不错的选择。轻食轻不轻,关键看热量,一份营养达标的轻食既要低盐、低脂、低糖,又要营养要素齐全、饱腹感强,这种追求简单、均衡、保留食物营养成分的饮食理念值得肯定。主食可以用粗粮代替部分精细米面,比如玉米、燕麦、红薯等,粗粮消化吸收相对较慢,能避免血糖快速上升,减少脂肪堆积。控制每餐的分量也很关键,采用“餐盘分区法”,一半放蔬菜,四分之一放蛋白质(如瘦肉、鱼虾、豆类),四分之一放主食,遵循七八分饱原则。用餐半小时前可喝一杯水,增加饱腹感。

西安今年将开通 旅游、就医等5类公交线路40条

本报讯(记者 姬娜 实习生 李雨轩 苟泽曦 郑诣心)记者昨日从西安市交通运输综合执法支队获悉,今年该支队要实现交通运输行政处罚案件100%线上办理,办案数据及卷宗100%线上查询;培育“智慧驾校”,组织开展智能机器人教练车应用试点;开通通勤、旅游和就医等5类公交线路40条……

西安市交通运输综合执法支队相关负责人介绍称,根据2025年西安市交通运输综合执法暨安全生产工作会议要求,该支队今年将组建行政执法案件综合处理中心,变多窗串联为同步并联,建立典型案例研判和通报制度,强化“以案释法”。

将深化企业分级分类监管,坚持激励与惩戒并重,在道路运输行业推行“红黑榜”监管模式。

加快推进道路运输、维修驾培、执法暂扣车辆管理等7个业务系统的整合重构,筑牢智慧执法数据底座。强化“固定摄像头+无人机巡查”在路政管理和执法巡查工作中的应用,探

索推进智能5G布控球等新装备在执法场景中的使用,提高巡查问题发现和处置效率。

持续深化实现线上巡查、线下靶向执法“双场景应用”。深化执法系统应用,实现交通运输行政处罚案件100%线上办理,办案数据及卷宗100%线上查询,案件录入率达到100%,执法装备使用率达到95%以上。

深化驾培行业创新发展,培育“智慧驾校”,组织开展智能机器人教练车应用试点。全面推动“西安驾培公共服务平台”运行,实现驾培培训监管和服务信息化、便民化、公开化、智能化。

持续深化公路客运枢纽转型发展,拓展多样化客运服务,研究推动班车客运定制服务创新发展。持续优化公交线网,进一步强化公交、轨道交通接驳联系,探索“微公交”“定制公交”试点服务,开通通勤、通学、旅游、就医、娱乐等5类公交线路40条,让群众出行更便捷。